

EL DESAFÍO DEL TERCIO

Plan de 5 días — La élite militar europea, siglos XVI-XVII

Marca con una X cada día que completes el ejercicio.

DÍA 1 — PECHO · EL EMPUJE								
En formación de piqueros, el soldado empujaba con el cuerpo entero. Pecho, tríceps y hombro anterior: el motor del avance.								
EJERCICIO	SERIES	L	M	X	J	V	S	D
Fondos en barras paralelas	2-3 x 8-12							
Aperturas con mancuernas	2-3 x 8-12							
Flexiones tipo arquero	2-3 x Fallo							
Rueda abdominal	— x Fallo							

DÍA 2 — ABDOMINALES · EL NÚCLEO								
Sostener la pica. Aguantar la carga de caballería. Mantener la formación. Todo dependía de un core que no cediera.								
EJERCICIO	SERIES	L	M	X	J	V	S	D
Plancha frontal	3 x 45-60s							
Plancha lateral (cada lado)	3 x 30s							
Elevaciones de piernas tumbado	3 x 12-15							
Crunch con piernas elevadas	3 x 15-20							
Rueda abdominal	3 x Fallo							
Mountain climbers	3 x 30s							

DÍA 3 — PIERNA · LA MARCHA								
El Camino Español: más de 1.000 km a pie con 30-40 kg de equipo. La pierna era el motor del Imperio.								
EJERCICIO	SERIES	L	M	X	J	V	S	D
Sentadilla búlgara con mancuernas (c/pierna)	2-3 x 10-15							
Sentadillas	2-3 x 10-15							
Puente de glúteo	2-3 x 10-15							
El soldado (caminar agachado)	Opc. x Fallo							
Gemelos	2-3 x 10-15							

DÍA 4 — ESPALDA Y HOMBRO · LA PICA

5 metros de fresno extendido durante minutos bajo carga. Dorsales y deltoides posterior: la diferencia entre caer y aguantar.

EJERCICIO	SERIES	L	M	X	J	V	S	D
Laterales agachado con mancuerna	2-3 x 8-12							
Elevaciones laterales con mancuerna	2-3 x 8-12							
Dominadas agarre abierto	2-3 x 8-12							
Dominadas agarre cerrado	2-3 x 8-12							
Rueda abdominal	— x Fallo							

DÍA 5 — DESCANSO · EL CAMPAMENTO

DESCANSO — El campamento. Sin recuperación no hay soldado.

DÍA 6 O 7 — BRAZOS · EL CUERPO A CUERPO

Cuando la formación se rompía, entraba la espada. Bíceps, tríceps y agarre: el equipo del combate final.

EJERCICIO	SERIES	L	M	X	J	V	S	D
Curl de bíceps concentrado	2-3 x 8-12							
Curl alternado tipo martillo	2-3 x 8-12							
Dominadas cerradas	2-3 x 8-12							
Extensión de tríceps diamante	2-3 x 8-12							
Flexiones diamante	2-3 x 8-12							
Extensión de tríceps trasero (goma)	2-3 x 8-12							

Consejo: descansa al menos 48 horas entre sesiones del mismo grupo muscular. La técnica limpia importa más que el número de repeticiones.